

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *MENTAL PRACTICE* (IMAJINER) TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI GAYA *FLOP*

Raymund Pierre

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, raymund.pier@yahoo.com

Bernard Djawa

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pelatihan dalam bidang keterampilan gerak untuk mencapai hasil paling baik perlu dihindari praktik dalam waktu yang lama. Hal ini dimaksudkan agar tidak terperangkap dalam situasi yang monoton, membosankan dan akhirnya menyebabkan kelelahan. Hal tersebut dapat digunakan sebagai pertimbangan para guru agar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah untuk tidak hanya menerapkan metode pelatihan nyata saja, tetapi dengan menerapkan metode pelatihan imajinasi (*mental practice*). Ini diharapkan dapat mencegah kejenuhan yang terjadi dalam belajar keterampilan gerak. Dari hasil penelitian yang sudah dianalisis secara umum dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *flop* yang signifikan menggunakan metode pembelajaran *mental practice* (imajiner) yaitu sebesar 19,70%.

Kata Kunci: metode pembelajaran *mental practice* (imajiner), lompat tinggi gaya *flop*.

Abstract

Training in the area of motor skills to achieve the best result in the need to avoid practices in a long time. This meant that the situation was not trapped in a monotonous, boring and ultimately lead to fatigue. It can be used as a consideration that is in the learning process of physical education in schools not only implement real training methods, but by implement the training of the imagination method (*mental practice*). Is expected to prevent saturation that occurs in learning motor skills. From the research that has been analyzed in general can be summarized as follows that there is an increase in the high jump style learning outcomes *flop* significant use of *mental practice* learning methods (imaginary) that is equal to 19.70%.

Keywords: *mental practice* (imaginary) learning method, high jump *flop* style.

PENDAHULUAN

Pembangunan pendidikan merupakan bagian yang integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju ke peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara psikhis (mental dan motivasi), dan dididik secara fisik jasmani (*physical exercise*). Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya.

Untuk menguasai keterampilan gerak (lompat tinggi gaya *flop*), siswa dituntut untuk melakukan pengulangan-pengulangan atau latihan secara langsung dalam proses belajar suatu keterampilan gerak. Seorang guru harus

pandai-pandai mensiasati agar dalam pengulangan-pengulangan gerak fisik yang terjadi secara langsung oleh siswa tidak mengalami kejenuhan yang mengakibatkan keengganan atau kebosanan dan kelelahan dalam melakukan gerak fisik tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Skinner (Dalam Fathorrahman. 2012:3-4) yang menyebutkan bahwa “Pelatihan dalam bidang keterampilan gerak untuk mencapai hasil paling baik perlu di hindari praktik dalam waktu yang lama. Hal ini dimaksudkan agar tidak terperangkap dalam situasi yang monoton, membosankan dan akhirnya menyebabkan kelelahan”. Untuk menghindari hal ini, maka dibutuhkan suatu metode pembelajaran yang didalamnya menggunakan pelatihan gerak tanpa melibatkan gerak fisik secara langsung.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di rumuskan masalah sebagai berikut (1) Bagaimanakah pengaruh metode *mental practice* (imajiner) terhadap hasil lompat tinggi gaya *flop*? (2) Apakah ada perbedaan hasil belajar dengan menggunakan metode *mental practice* (imajiner) pada lompat tinggi gaya *flop*?

Dari rumusan masalah di atas dapat ditetapkan tujuan dari penelitian ini, (1) Untuk mengetahui hasil belajar lompat tinggi gaya *flop* dengan menggunakan metode *mental practice* (imajiner), (2) Untuk mengetahui besarnya perbedaan hasil belajar lompat tinggi gaya *flop* dengan menggunakan metode *mental practice* (imajiner).

Masalah di atas perlu diteliti karena dapat dijadikan suatu bahan kajian dalam usaha untuk mensukseskan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi siswa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani seringkali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Sudah diuraikan di atas, bahwa pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani.

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak melulu hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu : 1). Perkembangan fisik, yaitu tujuan yang berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*), 2). Tujuan perkembangan gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*Skillful*), 3). Tujuan perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga

memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa, dan 4). Tujuan perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri kepada suatu kelompok atau masyarakat. (Adang Suherman. 2000:23)

Selain berbicara mengenai tujuan, pendidikan jasmani juga memiliki fungsi yang terbagi dalam beberapa aspek sebagai berikut: (1) Aspek *Organis*, menjadikan fungsi sistem tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas, (2) Aspek *Neuromuskuler*, meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, *power*, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi, (3) Aspek *Perseptual*, mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang, koordinasi, gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi, lateralitas, *image* tubuh, (4) Aspek Kognitif, mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika serta penggunaan strategi dan teknik, mengembangkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh, menghargai kinerja tubuh, pemahaman untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui aktifitas gerak, (5) Aspek Sosial, menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan kemampuan membuat keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi dan bertukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat, (6) Aspek Emosional, Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan rekreasi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan. (Nurhasan dkk. 2005:6-7)

Semua tujuan dan fungsi di atas juga berlaku pada pembelajaran atletik dalam pendidikan jasmani. Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Menurut pendapat dari Aip Syarifuddin (1992 : 2), atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan dan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat dan loncat. Gerakan-gerakan yang dilakukan dan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika

dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga (Aip Syarifuddin, 1992 : 1).

Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya.

Dalam cabang olahraga Atletik terdapat beberapa nomor didalamnya, salah satu yang akan dibahas disini adalah merupakan bagian dari nomor lompat yaitu Lompat Tinggi Gaya *Flop*. Dalam lompat tinggi seorang pelompat akan berusaha melompat ke atas dengan tumpuan pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di bak lompat atau matras. Pada lompat tinggi diperlukan teknik lompatan yang paling ekonomis dan efisien.

Dalam lompat tinggi gaya *flop* seorang pelompat atau atlit harus melakukan langkah-langkah sebagai berikut, yang paling pertama adalah awalan, tumpuan, melewati mistar lompat dan yang terakhir adalah pendaratan.

Magill (Dalam Fathorrahman. 2012:4) mengatakan bahwa “ metode *mental practice* (imajiner) merupakan pelatihan kognitif tentang keterampilan fisik yang didalamnya itu tanpa melibatkan aktivitas fisik”. Jadi dapat disimpulkan bahwa *mental practice* (imajiner) adalah pelatihan keterampilan gerak yang didalamnya itu tanpa melibatkan aktifitas fisik.

Mental practice merupakan bagian dari imajiner, yang menurut Singer (Dalam Fathorrahman. 2012:12) dimana “ Imajiner merupakan kemampuan untuk membangun suatu gambaran gerak dalam mental seseorang, sedangkan *mental practice* merupakan perluasan dari aktivitas tersebut”.

Dalam ACEP LEVEL 2 (Cristina dan Corcos, Dalam Fathorrahman. 2012:12) dijelaskan bahwa ada delapan cara yang bisa digunakan dalam pelatihan imajiner yaitu, (1)membayangkan penampilan dan hasilnya, (2) perhatikan petunjuk dengan saksama, (3) rasakan sebuah keterampilan, (4) memusatkan keterampilan dalam hal yang positif, (5) membayangkan seluruh kemampuan, (6)segera menggunakan pelatihan imajiner setelah penampilan, (7) membayangkan penampilan dengan kecepatan yang sebenarnya, (8) membayangkan dalam periode waktu.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Deskriptif adalah bersifat diskripsi yaitu gambaran atau paparan yang jelas seperti apa yang dilihat atau didengar tentang sesuatu (Badudu dan Zain, 2001 : 1461-1462 dan 336).

Desain penelitian yang digunakan adalah Desain *One Group Pretest-Posttest Design*.

T1	X	T2
----	---	----

Populasi yaitu “keseluruhan subjek penelitian”(Arikunto, 1998: 115), Sampel yaitu “sebagian atau wakil populasi yang diteliti” (Arikunto, 1998: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dan kelas XI SMPN 2 Taman Sidoarjo.

Peneliti mengambil sampel dari satu kelas yang terdiri dari 35 siswa. Peneliti menggunakan *system cluster random sampling* untuk menentukan kelas yang akan dijadikan objek penelitian. Dalam penelitian ini juga terdapat variabel. Menurut Ali Maksum (2008:30) Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep itu sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu.

Variabel dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah: Metode Pembelajaran *Mental Practice* (imajiner), sedangkan variabel terikatnya adalah : Hasil lompat tinggi gaya *flop*

Dalam penelitian ini untuk mengetahui Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis dan menafsirkan proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan untuk menentukan tingkat keberhasilan pencapaian kompetensi yang telah ditentukan.

Aspek ketrampilan yang dinilai (a) Awalan meliputi (1) Kecepatan pada saat berlari (2) Arah lari, (b) Tolakan/Tumpuan meliputi (1) Posisi badan saat akan bertumpu (2) Cara menapakkan kaki pada saat tolakan (3) Posisi badan melompat ke atas membuat putaran 180⁰ (c) Siakap badan di atas mistar meliputi (1) Posisi kaki tergantung lemas (2) Posisi dagu agak ditarik ke depan dada (3) Posisi punggung di atas mistar (d) Pendaratan meliputi (1) Pendaratan yang pertama kali adalah punggung (2) Posisi kaki lurus ke atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal dari analisis data penelitian adalah melakukan deskripsi data yang telah dikumpulkan dari

hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang dimaksud adalah hasil tes lompat tinggi gaya *flop* yang telah dilakukan siswa. Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, standar deviasi, varian, nilai terbaik, nilai terburuk, dan besar peningkatan. Besar perbedaan yang diperoleh dari hasil belajar siswa kelas VIII SMPN 2 Taman Sidoarjo, materi lompat tinggi gaya *flop* menggunakan *mental practice* (imajiner).

Deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut pada tabel berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi	Pretest	Posttest
Rata-rata	22,91	27,43
Standar deviasi	5,34	4,33
Varian	28,54	18,7

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa kelompok sampel memiliki rata-rata hasil *pre-test* sebesar 22,91, standar deviasi 5,342, dan nilai varian 28,54. Sedangkan nilai siswa pada *post-test* nilai rata-rata 27,43, standar deviasi 4,325, dan nilai varian 18,7.

Deskripsi hasil uji normalitas pada pretest dan posttest adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi data

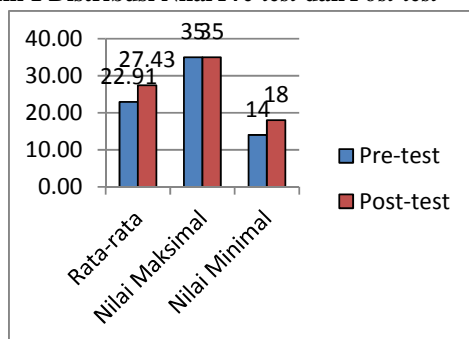
	N	Mean	SD	Min	Maks
Pretest	35	22,91	5,42	14	35
Posttest		27,43	4,39	18	35

Dari 35 sampel *pretest*, diperoleh rata-rata 22,91, standar deviasi 5,42, nilai minimum 14, dan nilai maksimum 35. Dari hasil *posttest* dengan jumlah sampel yang sama diperoleh nilai rata-rata 27,43, standar deviasi 4,39, nilai minimum 18, dan nilai maksimum 35.

PEMBAHASAN

Pre-test dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lompat tinggi gaya *flop*, setelah itu diberikan perlakuan berupa metode *mental practice* (imajiner) dan diberikan *post-test* untuk mengetahui hasil dari pembelajaran. Beda dari kedua hasil tersebut secara deskriptif dapat dilihat pada grafik 1 sebagai berikut:

Grafik 1 Distribusi Nilai Pre-test dan Post-test



Dari grafik 1 di atas jelas terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata nilai *pre-test* sebesar 22,91 dan *post-test* sebesar 27,43. Nilai terbaik untuk *pre-test* sebesar 35 dan *post-test* sebesar 35. Nilai terburuk hasil *pre-test* sebesar 14 dan *post-test* sebesar 18. Untuk itu perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hasil *post-test* lebih baik dibandingkan hasil *pre-test*.

Selanjutnya untuk mengetahui kebermaknaan perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test* maka peneliti menguji hipotesis penelitian dari hasil tersebut dengan penghitungan menggunakan rumus *t-test dependent* atau uji t sampel sejenis dengan daerah penerimaan hipotesis pada daerah kiri atau negatif. Beberapa uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah uji normalitas dan uji beda.

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Normalitas

	N	Mean	SD	Kolmogorov-Smirnov
Pretest	35	22,91	5,42	0,90
Posttest		27,43	4,39	0,72

Hasil *pretest* memperoleh rata-rata 22,91, standar deviasi 5,42. Hasil pada *posttest* memperoleh rata-rata sebesar 27,43, standar deviasi 4,39. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada *pretest* sebesar 0,90 dan pada *posttest* 0,72. Dengan demikian maka distribusi data normal, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Analisis hasil uji beda adalah sebagai berikut;

Tabel 4 Hasil Uji Beda

V	N	M	SD	SE	T	df
P1 P2	35	4,51	3,37	0,57	7,91	34

Perbedaan hasil pada *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut: rata-rata sebesar 4,51, standar deviasi 3,37, standar eror 0,57, dan t-hitung sebesar 7,91. Berdasarkan hasil tersebut maka ada peningkatan yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test* lompat tinggi gaya *flop* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman Sidoarjo menggunakan metode pembelajaran *mental practice* (imajiner) karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $7,92 > 2,0315$.

Setelah mengetahui kebermaknaan beda antara hasil *pre-test* dan *post-test* maka langkah selanjutnya akan dibahas tentang besar peningkatan hasil lompat tinggi gaya *flop* dengan menggunakan metode *mental practice* (imajiner). Besar peningkatan ini dapat dihitung dengan membagi rata-rata deviasi (selisih pasangan nilai *pre-test*

dan *post-test*) dengan nilai rata-rata hasil *pre-test* dan dikali 100%. Dari hasil penghitungan diperoleh peningkatan hasil belajar sebesar 19,70%. Dari rangkaian hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa hasil lompat tinggi gaya flop kelas VIII SMP Negeri 2 taman Sidoarjo meningkat dengan perlakuan menggunakan metode *mental practice* (imajiner).

PENUTUP

Simpulan

Terdapat peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya flop yang signifikan menggunakan metode pembelajaran *mental practice* (imajiner) yang dibuktikan dengan hasil uji t pada sampel yang sama (*t-test dependenti*) pada penerimaan hipotesis daerah kiri (negatif) yaitu $t_{hitung} \text{ sebesar } 7,29 > 2,0315 t_{tabel}$. Dengan menggunakan metode pembelajaran *mental practice* (imajiner) dapat memberikan peningkatan hasil lompat tinggi gaya flop siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman Sidoarjo sebesar 19,70%.

Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu: Penerapan model pembelajaran *mental practice* (imajiner) ini dijadikan acuan bagi para guru pengajar dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pada pembelajaran materi lompat tinggi gaya flop. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. 1992. *Athletik*. Jakarta : Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badudu, J.S. & Zain, S.M. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Fathorrahman. 2007. *Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Mental Practice (Imajiner) Terhadap Hasil Pembelajaran Passing Bawah Dalam Bola Voli*.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang*

Sehat Jasmani dan Rohani). Unesa University Press.

Suherman, Adang MA. 2000. *Dasar-Dasar Penjas*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.